

12月給食だよ!

魚津市役所こども課

冬野菜食べていますか?

師走と聞くと、寒さもいっそう感じられます。早寝・早起き・朝ごはん、生活リズムを整えて、風邪などをひかずに新しい年を迎えたいですね。風邪のウイルスを防ぐには免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

野菜や果物を食べて抵抗力をつけよう

からだの調子を整えるもの、病気に負けない力のものになる食べ物といえば、野菜や果物が思い浮かぶと思います。野菜や果物は大きく分けると6つの働きに分けられます。食事の際に、働きも伝えられると良いですね。



抵抗力をつける食べ物



お好みの野菜で作ってみましょう。

簡単ポトフ (3人分)

- 人参 1本
- じゃがいも 大1個
- コンソメ 1個
- ベーコン 100g
- 玉ねぎ 小1個
- キャベツ 200g
- 塩 適宜

- (作り方)
- ①材料を食べやすい大きさに切る。
 - ②鍋にじゃがいも、人参、野菜がかぶるくらいの水を入れ軟らかくなるまで煮る。
 - ③軟らかくなったら、コンソメ・ベーコン・玉ねぎ・キャベツを入れ煮る。
 - ④最後に塩で味を整える。

スープに溶けたビタミン・ミネラルを汁ごと食べよう



食べ物クイズ

Q. 12月22日は冬至です。ことわざに「冬至に〇〇〇〇を食べると風邪をひかない」とありますが、〇〇〇〇にはどんな食べ物が入るでしょう?

